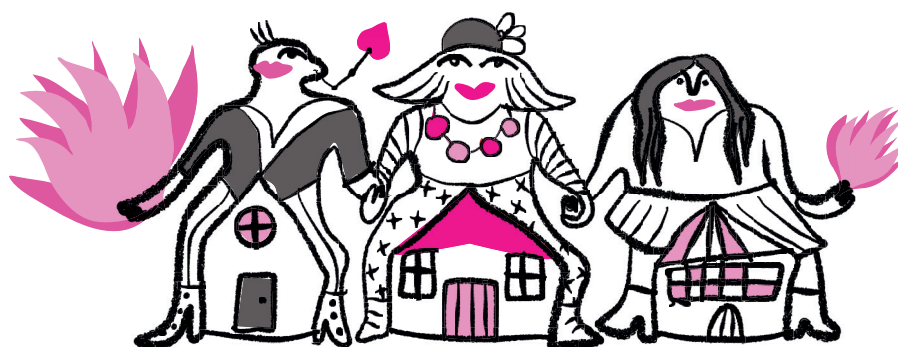


PAULA PANKE WEISSENSEE



JUNI 2026 –
SEPTEMBER 2026



*Anmeldung und Information für Gruppen unter: frauenladen@paula-panke.de | 030 / 960 637 61

F TRENNUNG UND NEUBEGINN | SELBSTHILFEGRUPPE

Kursleiterin: Annette

Eine Gruppe für Frauen, die sich in einem Trennungsprozess befinden. Jede in der Gruppe findet ihren eigenen Weg, um sich zu trennen, wie es für sie passt und gut ist. Jede findet ihren individuellen Weg, um eine neue Zeit in ihrem Leben zu beginnen. Jede findet Schätze, die auf diesem manchmal dornigen Weg helfen können. Die Gruppe unterstützt Sie dabei.
Sprachen: Deutsch

Jeden 2. Montag im Monat von 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030/ 960 637 61
oder frauenladen@paula-panke.de

F* GEDÄCHTNISGRUPPE

Kursleiterin: Madita

Die Gedächtnisgruppe ist ein Treffpunkt, in dem Menschen gemeinsam Übungen und Aktivitäten machen, um ihr Gedächtnis zu trainieren und die geistige Fitness zu fördern. Neben dem kognitiven Training bietet die Gruppe auch soziale Kontakte und Austausch.
Sprachen: Deutsch

Jeden 3. und 4. Dienstag im Monat von 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030/ 960 637 61
oder frauenladen@paula-panke.de

F* SCHREIBGRUPPE FRAU SUCHT WORT

Schreibend helfe ich mir selbst und kann so meine kreativen Kräfte fördern. Der Schreibprozess unterstützt meine Reflexion über verschiedene Themen. Im Austausch mit der Gruppe zeigen sich neue Perspektiven.
Sprachen: Deutsch

Jeden 2. Sonntag im Monat von 10.00 - 12.00.
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030/ 960 637 61
oder frauenladen@paula-panke.de

F BEGEGNUNGSCAFÈ

Moderation: Karin Schulz

Jeden Montag ist die Tür von Paula Panke Weißensee geöffnet für Begegnung und Austausch: miteinander reden über Literatur, Kunst, Alltags- und Gesellschaftsthemen. Wir veranstalten in diesem Rahmen monatlich einen „Kultursalon“ zu unterschiedlichen Themen. Kreativ und bewegt - eine kleine Auszeit vom Alltäglichen.
Sprachen: Deutsch

Jeden Montag 13.00 - 15.00 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel: 030/ 960 637 61
oder frauenladen@paula-panke.de

F* ENGLISCH

Kursleiterin: Christiane Myritz

Mit einfachen Sprach- und Schreibübungen werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt oder an Vergessenes erinnert.
Sprachen: Deutsch

Jeden Montag 16.30 – 18.00 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel. 030/ 960 637 61
oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

F* MAL- UND ZEICHENKURS

Kursleiterin: Roswitha Hindemith

Intensives Naturstudium, anatomisches Zeichnen, Malen mit Aquarell- und Acrylfarben sowie Mischtechniken.
Sprachen: Deutsch

Dienstag: 14-tägig, 11.00- 13.00 Uhr
Anmeldung erforderlich unter Tel. 030/ 960 637 61
oder Mail: frauenladen@paula-panke.de



F* KREATIVE EINZELBERATUNG – ORIENTIERUNG & RESSOURCENARBEIT

mit: Kirsten Wechselberger

Dieses niedrigschwellige Angebot richtet sich an Frauen, Mädchen ab 16 und TINA* Personen, die sich in einer persönlichen oder beruflichen Übergangsphase befinden. In einem geschützten Rahmen unterstützen wir euch dabei, Klarheit zu gewinnen, eigene Ressourcen zu entdecken und nächste Schritte zu entwickeln. Gearbeitet wird mit kreativen Methoden aus der kunsttherapeutischen Praxis wie Zeichnung, Farbe oder Collage – Vorkenntnisse oder künstlerisches Können sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen Ihr persönlicher Prozess, Ihre Erfahrungen und neue Perspektiven auf Themen wie Selbstwert, Identität, berufliche Orientierung oder Entscheidungsfindung.
Sprachen: Deutsch, Englisch

Jeden Donnerstag nach individueller Terminvereinbarung.
Anmeldung erforderlich unter Tel. 030/ 960 637 61
oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

F* FAMILIENRECHTSBERATUNG (AUCH: SOZIALRECHT, ARBEITSRECHT, ARZTHAFTUNGSRECHT)

mit: Katrin Winkler, Cornelia Myritz

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

Montags und Dienstags, nach individueller Terminvereinbarung.
Anmeldung erforderlich unter Tel. 030/ 960 637 61
oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

F* NEU: SOZIALRECHTSBERATUNG

mit: Franziska Minne

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch

Donnerstags, nach individueller Terminvereinbarung.
Anmeldung erforderlich unter Tel. 030/ 960 637 61
oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

F* NEU: ANTIGEWALTBERATUNG

mit: Lara

Wir bieten eine anonyme Beratung für Frauen/TINA*, die von Gewalt betroffen sind, über Probleme sprechen möchten und Unterstützung suchen.
Sprachen: Deutsch, Englisch, Italienisch

Jeden Dienstag (telefonisch) von 12:00 – 14:00 Uhr und jeden Mittwoch vor Ort im Frauenladen von 17:00 – 19:00 Uhr.
Anmeldung erforderlich unter Tel. 030/ 960 637 61
oder Mail: frauenladen@paula-panke.de

F* FLINTA* - Frauen, Lesben, inter, nonbinäre, trans und agender Personen
TINA* - trans, inter, nonbinäre und agender Personen

F Frauen

ZUR INFORMATION

Raumnutzung für gemeinnützige Zwecke auf Anfrage möglich für Seminarveranstaltungen, Bildungsveranstaltungen, Workshops etc. Bei Interesse melden Sie sich bitte an unter:
Tel. 030/ 960 637 61 oder Mail: programm-fl@paula-panke.de
Wir vereinbaren gerne einen Gesprächstermin mit Ihnen.

FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN
WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00

BIG e.v.
Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder

ANSPRECHPARTNERINNEN:
Projektleitung: Kirsten Wechselberger
Programm und Öffentlichkeitsarbeit: Elena Heim

BERLINER REGISTER:
Wir sind Anlaufstelle des Berliner Registers. Melde diskriminierende Vorfälle und extrem rechte Aktivitäten bei uns.

SPENDENKONTO:
Paula Panke e.V. | Deutsche Kreditbank AG
BLZ 120 300 00 | KTO 182 49 276
IBAN: DE 62 12030000 00 18249276 | BIC: BYLADEM 1001

WIE FINANZIEREN WIR UNS?
Paula Panke e. V. erhält Zuwendungen von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und vom Bezirksamt Pankow sowie durch Spenden. Paula Panke ist vielfach vernetzt, z.B. im Berliner Frauennetzwerk (BFN) und im intersektional-feministischen Arbeitskreis Pankow.

Barrierefreiheit: Der Eingang des feministischen Zentrums ist über eine kleine Rampe zugänglich. Der weitere Zugang ist barrierearm und für die meisten E-Rollstuhlnutzer*innen passierbar. Die Toilette ist leider (noch) nicht barrierearm.

UNSERE SPRECH- UND TELEFONZEITEN:
Mo. + Di. 10:00 – 16:00 Uhr, Do. 12.00 - 18.00 Uhr
Sie können ihre Nachricht auf den AB sprechen.
Wir melden uns umgehend bei Ihnen.

TEL.: 030 / 960 637 61

ADRESSE:
Paula Panke Weißensee | Langhansstr. 141 | 13086 Berlin

E-MAIL: frauenzentrum@paula-panke.de
WEBSITE: www.paula-panke.de Ihr erreicht uns auch auf:
Facebook @FrauenzentrumPaulaPanke
Instagram @paula.panke.ev
Youtube Paula Panke
Bluesky @paulapankev.bsky.social

Seit April 2005 gehört das Feministische Zentrum in Weissensee zu Paula Panke e.V. Für Frauen aller Altersstufen und mit unterschiedlichen Interessen werden Beratungs-, Kurs- und Bildungsmöglichkeiten angeboten. Abendveranstaltungen und Ausstellungen ergänzen das Angebot. "streitbar & vernetzt" Das Frauennetzwerk in Pankow. www.frauennetz-pankow.de



VERANSTALTUNGEN

Paula Panke Weissensee

06/

F* **Donnerstag, 04. Juni / 18.00 - 21.00 Uhr** / mit Anmeldung / kostenfrei - Spenden willkommen / **Workshop: Das Leben besinnen - eine Exploration von Körper, Bewusstsein & Kreativität** / mit Celina Shadow

Manchmal verlieren wir uns im Denken. In Sorgen und Zweifeln. Wir funktionieren, reagieren, leisten. Zwischen den Erwartungen anderer und dem eigenen Anspruch finden wir uns selbst manchmal nicht mehr. Gemeinsam erforschen wir, was geschieht, wenn wir dem zuzuhören, was sich von innen heraus bewegen möchte und nutzen dafür Methoden des Halprin Life/Art Process®. Durch Bewegung, freien Tanz, intuitives Malen und kreatives Schreiben öffnen wir sanfte Zugänge zu inneren Bildern, Gefühlen, Gedanken und Fantasien, die oft jenseits von Sprache liegen. Komm so wie du bist. Du brauchst keinerlei Vorerfahrung in Tanz, Kunst oder Schreiben. Du brauchst nur Offenheit für neue Erfahrungen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Wasser, Notizbuch und Stift, optional: deine eigenen Wachs- oder Aquarell Stifte.



F* **Freitag 05. Juni / 18.00 - 21.00 Uhr** / mit Anmeldung / Unkostenbeitrag: 5-10 € (nach Selbsteinschätzung) / Künstlerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich **Workshop: Feministisch gestalten: Meine Rolle in der Familie – Prägung vs. Selbstbestimmung** / mit Kirsten Wechsberger

In diesem Workshop setzen wir uns kreativ mit familiären Rollenbildern auseinander. Über Farben, Formen und Materialien machen wir sichtbar, welche Dynamiken uns geprägt haben und wo eigene Handlungsspielräume entstehen können. Der Fokus liegt auf der Verbindung von persönlicher Erfahrung und gesellschaftlichen Erwartungen – mit Raum für neue Perspektiven und Selbstbestimmung.

F* **Samstag, 06. Juni - 07. Juni / 12.00 - 16:00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Aktion Garten Schön Sauber**

Kommt vorbei und macht mit! Gemeinsam wollen wir unseren Hinterhof verschönern, aufräumen und neue Ideen für eine grüne, lebendige Nachbarschaft entwickeln. Jede*r ist willkommen – egal ob mit Tatkraft, Kreativität oder einfach Neugier. Außerdem gibt es die Möglichkeit, als Ausblick auf die Vernissage am 12. Juni, eine kleine Daumenschale zu töpfern, die Teil einer wachsenden gemeinsamen Arbeit wird, die im August an einem öffentlichen Ort vergraben wird.

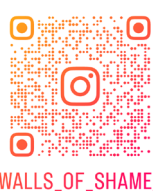
F* **Donnerstag, 11. Juni / 18.00 - 21.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Vortrag aus den Gender Studies: Aroace Time? Zum asexuell-aromantischen Erleben von und Umgehen mit Chrononormativität** / mit Mara Wassermeier

Chrononormativität beschreibt die gesellschaftliche Vorstellung, dass es einen „richtigen Zeitpunkt“ gibt für bestimmte Entwicklungen und Meilensteine im Leben einer Person. Darin spielen auch Romantik und Sex eine wichtige Rolle: Romantisches und sexuelles Interesse sowie das Führen entsprechender Beziehungen wird in westlichen Gesellschaften als wichtiger Teil des Erwachsenwerdens und -seins konstruiert. Asexualität und Aromantik bringen hier normative Vorstellungen vom Älter-Werden und biographischen Entwicklungen, inklusive vermeintlicher Meilensteine auf diesem Weg, durcheinander. In ihrer Masterarbeit, die sie uns an diesem Abend vorstellt, untersucht Mara Wassermeier, wie asexuelle und aromantische Personen Chrononormativität erleben und mit ihr umgehen.

Mara studiert Gender Studies im Master an der Humboldt Universität in Berlin. Sie beschäftigt sich vor allem mit Asexualität, Aromantik und Queer Studies. Im Bachelor hat sie Soziale Arbeit studiert und arbeitet nun als Sozialarbeiterin in einer Therapeutischen Wohngemeinschaft für Menschen mit psychiatrischen Diagnosen.

F* **Freitag, 12. Juni / 18.00 - 21.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Vernissage: Installations Vivantes** / mit Willie und Zara Alexandrova

Die Initiatorin Willie zeigt gemeinsam mit der Künstlerin Zara Alexandrova, sowie den Arbeiten „Walls of Shame“, „MOMMY“, „Die vergrabene Tafel“ und einem zusätzlichen Werk von Zara lebendige Installationen über Erinnerung, Beteiligung und das Sichtbarwerden von Spuren. In „MOMMY“ sind FLINTA* eingeladen, eine kleine selbstgetöpferte Daumenschale beizutragen, die Teil einer wachsenden gemeinsamen Arbeit wird, die im August an einem öffentlichen Ort vergraben wird. „Walls of Shame“ bietet Betroffenen sexualisierter Gewalt die Möglichkeit, sich anonym mit einem Brief an einer stetig wachsenden Installation zu beteiligen. Begleitet wird der Abend von Livemusik der Berliner Musikerin VERA mit verletzlichem Indiefolk



Sommerpause vom 8. Juli bis 21. August 2026

Terminvergabe für Beratungen nur unter: frauenladen@paula-panke.de

07/

F* **Donnerstag, 16. Juli / 16.00 - 20.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Picknick auf dem Ja!Space** / mit NaiMo, BENN Weißensee

Picknick, Austausch und Nachbarschaft: Zusammen mit Initiativen aus Weißensee laden wir euch ein, den Ja!Space in der Neumagener Str. zu beleben. Bringt eure Decke und Snacks mit und kommt ins Gespräch!

08/

F* **Donnerstag, 06. August / 20.00 - 24.00 Uhr (Filmvorführung ca. 21.30 Uhr)** / kostenfrei - Spenden willkommen **Freiluftkino: Wie wir wollen**

WIE WIR WOLLEN ist ein kollektives, filmisches Portrait, in dem 50 Individuen, die in Deutschland eine ungewollte Schwangerschaft abgebrochen haben, zu Wort kommen. Persönlich, nachdenklich, gespickt mit Witzen und Momenten der Empörung, bieten diese Erzählungen ein ermutigendes Gegennarrativ zum gesellschaftlichen Tabu rund um Abtreibungen.



F* **Donnerstag, 13. August / 20.00 - 24.00 Uhr (Filmvorführung ca. 21.30 Uhr)** / kostenfrei - Spenden willkommen **Freiluftkino: Ich bin noch unterwegs**

Zora, Aktivistin und Künstlerin, zieht nachts durch Berlin, zeichnet, trifft Menschen und genießt die Leere. Ihre Freundin, die Regisseurin Svenyo, begleitet sie – fasziniert von Zoras furchtloser Art, sich durch die Nacht zu bewegen. Gemeinsam erkunden sie Berlin und die Umgebung und reflektieren über ihre Ängste – ein Film über das Recht, einfach nur zu sein.

F* **Donnerstag, 03. September / 18.00 - 20.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Gesprächsrunde: Widerständig bleiben in Zeit digitaler Repression** / mit Chiara Dellanna

Soziale Medien können wichtige Orte gesellschaftlicher Aushandlung sein. Gerade in Zeiten eines Erstarkens autoritärer Kräfte und eines antifeministischen Backlash sind sie für öffentliche Meinungsäußerung, aktivistische Mobilisierung und Vernetzung relevant. Gleichzeitig entstehen durch Hassrede, digitale Gewalt, systematische Angriffe und restriktive Plattformlogiken neue Herausforderungen für zivilgesellschaftliche Akteur*innen. Ihre digitalen Handlungsräume werden kleiner, riskanter und in ihrem emanzipatorischen Potenzial ausgebremst. Gemeinsam mit geladenen Gästen diskutieren wir, wie sich ihre Arbeit wandelt und welche Formen von Kommunikation, Vernetzung und Selbstschutz im Umgang mit digitaler Repression an Bedeutung gewinnen.

09/

F* **Freitag, 04. September / 18.00 - 21.00 Uhr** / mit Anmeldung / Unkostenbeitrag: 5–10 € (nach Selbsteinschätzung) / Künstlerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich. **Workshop: Feministisch gestalten: Meine Rolle in der Arbeit – Anpassung vs. Sichtbarkeit** / mit Kirsten Wechsberger

In diesem Workshop erforschen wir unsere Rollen im beruflichen Umfeld. Wir betrachten, wie Leistungsanforderungen, Erwartungen und strukturelle Bedingungen unser Verhalten beeinflussen – und wie wir uns darin positionieren. Mit künstlerischen Mitteln erkunden wir Spannungsfelder zwischen Anpassung und Selbstbehauptung und entwickeln eigene Bilder von Sichtbarkeit und Selbstbestimmung können.

F* **Donnerstag, 10. September / 18.00 - 21.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **13 Wölfe LIVE - Der Kabarettabend für alle, die lieben** / mit Laura und Tobias Goldfarb

Der Kabarettabend »13 Wölfe« basiert auf dem gleichnamigen Buch von Laura und Tobias Goldfarb und verbindet humorvolles Theater mit alltagsnahen Impulsen rund um Beziehungen. Anhand der 13 symbolischen „Wölfe“ aus dem Buch werden typische Konflikte wie Nähe und Distanz, Streit oder Eifersucht verständlich gemacht. Mit wissenschaftlich fundierten, praxisnahen Übungen aus der Buchvorlage zeigt der Abend Wege, Beziehungsmuster besser zu erkennen und zu verändern. Dabei geht es um vielfältige Beziehungsformen und einen respektvollen, inklusiven Blick auf Liebe, Bindung und Konflikte. Ein unterhaltsamer und kluger Abend für alle, die Beziehungen bewusster und selbstbestimmter gestalten möchten.



F* **Freitag, 11. September / 18.00 - 21.00 Uhr** / kostenfrei - Spenden willkommen **Vernissage: Woman.Body (Frau.Körper)** / mit Victoria Lykholot

Frau.Körper ist ein Projekt, in dem Frauen von ihren Beziehungen zu ihrem eigenen Körper erzählen. Es sind Geschichten über Schmerz, Kontrolle und Scham — und über den Versuch, sich selbst zurückzuerobern. Die heutige Kultur stellt widersprüchliche und oft unerreichbare Anforderungen an den weiblichen Körper. Wir lehnen Normen, Ideale und Erwartungen ab, um gelebte Erfahrungen hörbar zu machen. Dieses Projekt ist ein Versuch, Frauen das Recht zurückzugeben, einfach in ihrem Körper zu sein. Ein unterhaltsamer und kluger Abend für alle, die Beziehungen bewusster und selbstbestimmter gestalten möchten.

Anmeldungen an frauenladen@paula-panke.de oder 030 / 960 637 61

- F*** FLINTA* - Frauen, Lesben, inter, nonbinäre, trans und agender Personen
- F*** Alle Geschlechter

Unsere aktuelle Bildungsreihe lautet: Feministisch widerstehen - Zusammenhalten. Gegenhalten. Mitgestalten.



unverzichtbar
feministisch

PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:



BERLIN



Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN

